

MARLEY SPOON



Kimchi-Udon-Pfanne

mit Pak Choi



20-30min



3-4 Personen

“Kimchi” ist aus der koreanischen Küche exportiertes, fermentiertes Chinakohl-Gemüse und ist dort fester Bestandteil einer jeden Mahlzeit! Das Gemüse erhält seinen scharfen Beigeschmack durch die koreanische Gochujang Chilipaste aus Knoblauch und Ingwer, in der das Gemüse eingelegt wird. Das klingt nach deinem Geschmack? Dann wird dich diese Udon-Nudel-Pfanne mit frischem Pak Choi und Sesam begeistern!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 400g Udon Nudeln ¹
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha Sauce
- 6 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Baby Pak Choi
- 1 Päckchen weißer Sesam
- 2 Packungen vegetarisches Kimchi

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 9.0g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 27.3g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Udon Nudeln** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Udon Nudeln** für ca. 10-12Min. kochen lassen. **200ml Nudelwasser** abschöpfen, anschließend abgießen und kalt abschrecken.



4. Kimchi anbraten

Die Pfanne erneut hoch erhitzen und den **Kimchi** mit den **weißen Lauchzwiebeln** für ca. 1-2Min. scharf anbraten.



2. Sesam rösten

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze den **Sesam** für ca. 1-2Min. anrösten. Vorsicht, er kann schnell anbrennen! Den **Sesam** zur Seite stellen, die Pfanne aufheben.



5. Sauce zubereiten

Nun mit **Kimchi-Saft**, **Sojasauce** und **200ml Nudelwasser** ablöschen. Anschließend den **Pak Choi** mit 1TL Zucker und der **Miso-Paste** untermischen.



3. Gemüse schneiden

Inzwischen das **Kimchi** gut abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen und den **Kimchi** grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** weiß und grün getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs vierteln.



6. Fertigstellen

Zum Schluss die **fertigen Nudeln** unter die **Sauce** mischen, alles nochmal mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken und mit dem **gerösteten Sesam** und **grünen Lauchzwiebeln** servieren.